MENU

●印刷の濃淡により、実物と多少色が異なります。
●ほとんどの写真は、調理後別の器に盛りつけたものです。
●計量は1カップ=200mL(米は1カップ=180mL)、大さじ1=15mL、小さじ1=5mLです。(1mL=1cc)
●卵の大きさはLサイズです。卵の大きさにより、焼き色、ふくらみなど仕上がりが多少異なります。
●料理の仕上がりは、電源電圧・室温・食品の分量・初期温度などで変化します。

レンジ1000W　スピードメニュー

- ベーコン巻き …… 50
- レタスの温サラダ …… 50
- ピーマンの塩こんぶ味 …… 50
- ねぎのたて焼き …… 50
- きのこソテー …… 51
- 帆立貝ともやしの香味蒸し …… 51
- さやいんげんのえび風味あえ …… 51
- 煮びたし …… 51

冷凍食品を使ってカンタンおかず

- 冷凍かぼちゃの煮物 …… 52
- 冷凍ごぼうのきんぴら …… 52
- 冷凍ハンバーグのデミグラスソース煮 …… 52

レンジで簡単！ヘルシーメニュー

- ブロッコリーとコーンのサラダ …… 53
- あさりの酒むし …… 53
- キャベツと豚肉の重ね蒸し …… 53

控えめ油のヘルシー中華

- マーボー豆腐 …… 54
- 青椒肉絲（チンジャオロウスー）…… 54
- 回鍋肉（ホイコーロウ）…… 54

レンジでごはん

- レンジで炊く ごはん …… 55
- 豚肉ごはん …… 55
- 赤飯 …… 55

油はスプーン1～2杯「ヘルシーフライ」

- エビフライ …… 56
- さけフライ …… 56
- とりのから揚げ …… 57
- ベジタブルアラカルト …… 57
- フライドポテト …… 57

オーブン活用！直火煮込

- ビーフシチュー …… 58
- レストランカレー …… 59
- ミートソース …… 59

定番・人気のおかず

野菜など
- 肉じゃが …… 60
- 茶わんむし …… 60
- きんぴら …… 61
- ひじきの煮物 …… 61
- 夏野菜の煮込み …… 61

お肉
- とりの照り焼き …… 62
- ハンバーグ …… 62
- 豚のみそ煮 …… 62

お魚
- ぶりの照り焼き …… 63
- 白身魚のホイル焼き …… 63
- かれいの煮つけ …… 63

スープ
- パンプキンスープ …… 64
- キャベツとウィンナーのスープ煮 …… 64
- じゃがいもスープ …… 64

おつまみ
- ローストビーフ …… 65
- えびの塩焼き …… 65
- いか焼き …… 65

みんな大好き「グラタン・ドリア」

- マカロニグラタン ……66
  （レンジで作る「ホワイトソース」の作り方）
- ほうれん草とさけのグラタン ……66
- ラザニア ……67
- チキンドリア ……67

お菓子・パン・ピザ

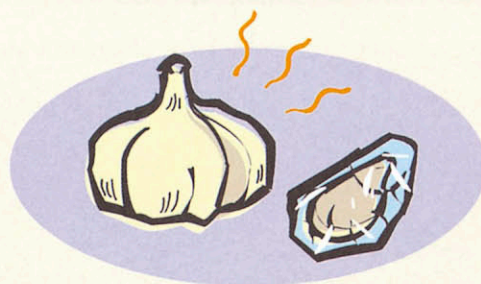
- スポンジケーキ ……68
- シフォンケーキ ……70
  （シフォンケーキのバリエーション）
- ベイクドチーズケーキ ……71
- 型抜きクッキー ……72
- チョコチップクッキー ……72
- ピーナッツバタークッキー ……72
- ロールケーキ ……73
  （チョコロールケーキ）
- パウンドケーキ ……73
- シュークリーム ……74
- アップルパイ ……75
- ロールパン ……76
- あんパン ……77
- コーンマヨネーズパン ……77
- ビッグピザ ……78
  （ピザのバリエーション）
- 冷凍ピザ ……78
- スコーン ……79
- いちごジャム ……79
- あべかわもち ……79
- 焼きいも ……79

＊庫内が大きいため、おもちは焼けません。

レンジの便利な使いかた

にんにくのくさみ抜き

刺激臭が消えて使いやすくなります

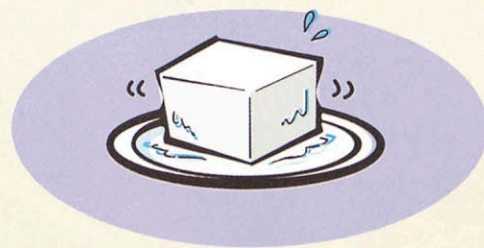
●薄皮をつけたまま、ラップに包み皿にのせて、レンジ「600W」で様子を見ながら加熱する。（１片につき約20秒が目安）

干ししいたけをもどす

水より早くもどります

●干ししいたけを容器に入れ、ひたひたの水を加えてラップなしで、レンジ「600W」で様子を見ながら加熱する。（２～３枚で約１分～１分30秒が目安）

豆腐の水切り

「揚げだし豆腐」や「マーボー豆腐」のときに

●豆腐を皿にのせ、ラップなしで、レンジ「600W」で様子を見ながら加熱する。ふきんなどで水気をふきとる。（１丁（約300g）で約２～３分が目安）

ベーコン巻き

材料	キー名	スピードレンジ	付属品　なし
	加熱時間	約１分	

アスパラガス ………100g　ベーコン ……………… ４枚

作り方

1 アスパラガスの根元の固い部分の皮をむき、根元と先を交互にしてラップに包む。

2 ゆでもの 葉菜を押して加熱する。水にさらしてアクを抜き、適当な長さに切る。

3 ベーコンは半分に切り、1を巻いてつまようじでとめる。耐熱容器にのせる。

4 スピードレンジで約１分加熱する。

レタスの温サラダ

材料	キー名	スピードレンジ	付属品　なし
	加熱時間	約１分	

レタス ………………100g　ごま油 …………………適量
かつおぶし ……………適量　しょうゆ ………………適量

作り方

1 レタスは大きめにちぎる。

2 耐熱容器にレタスを入れ、かつおぶし、ごま油、しょうゆをかけて、ラップをする。

3 スピードレンジで約１分加熱する。

ピーマンの塩こんぶ味

材料	キー名	スピードレンジ	付属品　なし
	加熱時間	約１分	

ピーマン……………中３コ　塩こんぶ ………………10g

作り方

1 ピーマンは半分に切って種をとりのぞき、細かく切る。

2 1と塩こんぶを皿に入れ、ラップをする。

3 スピードレンジで約１分加熱する。

ねぎのたて焼き

材料	キー名	スピードレンジ	付属品　なし
	加熱時間	約１～２分	

ねぎ(白い部分) …１～２本(約100g)　かつおぶし ……………適量
おろしにんにく …… １かけ　しょうゆ ………………適量

作り方

1 ねぎは約1.5cmの長さに切り、耐熱容器にたてて並べる。

2 ねぎの上ににんにく、かつおぶしをのせ、しょうゆをかけて、ラップをする。

3 スピードレンジで約１～２分加熱する。

きのこソテー

材料

キー名	スピードレンジ	付属品 なし
加熱時間	約2～3分	

えのき…｛小房にほぐす｝合わせて約200g
しめじ…
塩・こしょう………各適量
しょうゆ・バター…各適量

作り方

1 耐熱容器にすべての材料を入れて混ぜ、ラップをする。

2 スピードレンジで約2～3分加熱する。

帆立貝ともやしの香味蒸し

材料

キー名	スピードレンジ	付属品 なし
加熱時間	約2～3分	

帆立貝（生食用）……3コ
もやし…………………50g
ピーマン…中1コ（細くする）

A
- ねぎ（みじん切り）……大さじ1
- しょうが（みじん切り）……小さじ½
- ごま…………小さじ½
- しょうゆ……大さじ1
- 酒……………大さじ1

作り方

1 耐熱容器にもやしとピーマンを混ぜて平らにしき、帆立貝をのせる。混ぜ合わせたAをかけ、ラップをする。

2 スピードレンジで約2～3分加熱する。

さやいんげんのえび風味あえ

材料

キー名	スピードレンジ	付属品 なし
加熱時間	約2分	

さやいんげん…………80g

A
- 干しえび（湯で戻しみじん切り）……………………大さじ1
- ねぎ（みじん切り）…大さじ1
- サラダ油……大さじ½
- だし汁………大さじ1
- しょうゆ……大さじ½

作り方

1 さやいんげんは5cm程度の斜め切りにする。

2 耐熱容器に1を入れ、Aを混ぜ合わせてかける。ラップをかける。

3 スピードレンジで約2分加熱する。

煮びたし

材料

キー名	スピードレンジ	付属品 なし
加熱時間	約2分	

ちんげん菜…………100g
油あげ（熱湯をかけて油抜きをする）……………………1枚

A
- しょうゆ……大さじ½
- みりん………小さじ1
- だし汁…………60mL

1mL＝1cc

作り方

1 ちんげん菜は約3cm幅、油あげは約1cm幅に切る。

2 耐熱容器に1を入れ、混ぜ合わせたAをかけてラップをする。

3 スピードレンジで約2分加熱する。

冷凍かぼちゃの煮物

材料（2人分）	キー名	レンジ「600W」	付属品　なし
	加熱時間	約8～10分	

冷凍かぼちゃ　………200g
だし汁………………100mL
砂糖………………大さじ1
しょうゆ…………大さじ1
みりん……………小さじ1

1mL＝1cc

作り方

1 耐熱容器に材料をすべて入れてかき混ぜ、ラップをかける。

2 レンジ「600W」で約8～10分加熱する。

☆耐熱容器は直径15cm、深さ5cm程度のものをお使いください。
☆調味料のかわりに市販のめんつゆでも作れます。

冷凍ごぼうのきんぴら

材料（2人分）	キー名	レンジ「600W」	付属品　なし
	加熱時間	約6～7分	

冷凍ごぼう　…………100g
だし汁　………………50mL
ごま油……………小さじ2
砂糖………………小さじ2
しょうゆ…………大さじ1
唐辛子…………………少々

1mL＝1cc

作り方

1 耐熱容器に材料をすべて入れてかき混ぜ、ラップをかける。

2 レンジ「600W」で約6～7分加熱する。

☆耐熱容器は直径15cm、深さ5cm程度のものをお使いください。
☆調味料のかわりに市販のめんつゆでも作れます。

冷凍ハンバーグのデミグラスソース煮

材料（2人分）	キー名	レンジ「600W」	付属品　なし
	加熱時間	約5～6分	

冷凍ハンバーグ …6コ（約160g）
市販のデミグラスソース ……70g

作り方

1 少し深さのある平らな耐熱性の皿に、冷凍ハンバーグを重ならないように並べる。上からデミグラスソースをまんべんなくかけ、ラップをかける。

2 レンジ「600W」で約5～6分加熱する。

ブロッコリーとコーンのサラダ

材料（1人分）

ブロッコリー …………………… 1株（150g）
スイートコーン（ホール） …50g
にんじん（薄切り） …………少々

キー名	レンジ「600W」	付属品　なし
加熱時間	約4分	

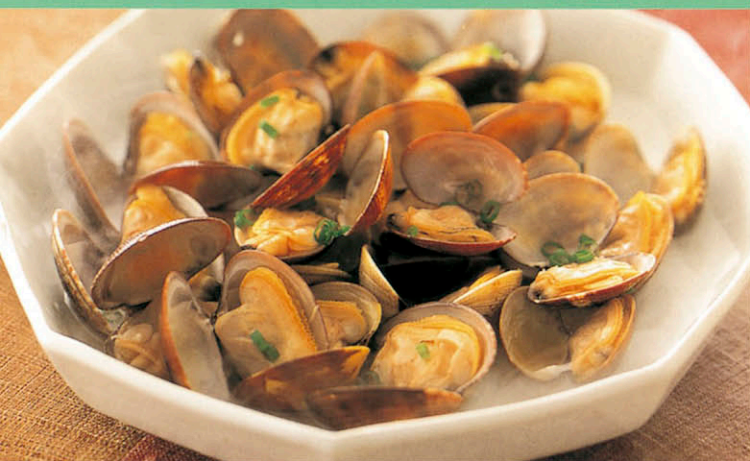
作り方

1 小房に分けたブロッコリー、コーン、にんじんを耐熱容器に入れる。

2 ラップをかけて、レンジ「600W」で約4分加熱する。

3 お好みのドレッシングをかける。

★冷凍のコーンを使うときは、解凍してください。

あさりの酒むし

材料

あさり（殻つき）……………200g
酒 ………………………大さじ1
バター…………………………5g

キー名	レンジ「600W」	付属品　なし
加熱時間	約3分	

作り方

1 あさりは塩水につけて砂出しする。

2 耐熱容器に材料を入れてラップをする。

3 レンジ「600W」で約3分加熱する。

キャベツと豚肉の重ね蒸し

材料（2人分）

キャベツ …………………約100g
豚薄切り肉…………………約70g
A ｛湯 ……………………200mL
　 ｛固形スープの素 ……… 1コ

1mL＝1cc

キー名	レンジ「600W」	付属品　なし
加熱時間	約6～7分	

作り方

1 キャベツは芯を除いてざく切りにする。

2 耐熱容器にキャベツと豚肉を広げて交互に重ねる。

3 Aを混ぜ合わせ、2にかける。
ラップをしてレンジ「600W」で約6～7分加熱する。

マーボー豆腐

キー名	レンジ「600W」	付属品　なし
加熱時間	約５分＋約２分	

材料（２人分）

豚ひき肉　……………100g
絹ごし豆腐……………１丁
ねぎ　………………1/4本
しょうが………………５g
にんにく………………１片

A
- 豆板醤………小さじ１
- 赤だしみそ…大さじ1 1/2
- しょうゆ　…大さじ1/2
- 酒　…………大さじ1/2
- 砂糖…………小さじ１
- 片栗粉………小さじ１

チキンスープの素 ……〔溶かす〕…小さじ１
湯………〔溶かす〕…1/2カップ
ごま油　……………大さじ1/2

作り方

1 ねぎ、しょうが、にんにくはみじん切りにする。

2 豆腐は1.5～２cm角に切る。

3 耐熱容器にAの材料を混ぜ、さらに、スープ、ごま油の順に混ぜる。

4 3に1とひき肉を混ぜる。

5 4に豆腐を入れて、軽く混ぜる。ラップをして、レンジ「600W」で約５分加熱する。かき混ぜて、レンジ「600W」で約２分加熱する。

青椒肉絲（チンジャオロウスー）

キー名	レンジ「600W」	付属品　なし
加熱時間	約３分＋約１分	

材料（２人分）

牛薄切り肉　…………150g
たけのこの水煮　………80g
ピーマン………………４コ

A
- オイスターソース ……大さじ１
- 砂糖…………小さじ２
- しょうゆ……小さじ２
- 塩 ………………少々
- こしょう ………少々

サラダ油…………小さじ１
片栗粉……………大さじ１

作り方

1 牛肉は５cm長さ、５mm幅の細切りにし、耐熱容器に入れ、Aの調味料をまぶしながらほぐす。次に片栗粉を混ぜ、最後にサラダ油をまぶす。

2 ピーマンはヘタと種をとって、５mm幅に切り、たけのこも同じ太さにそろえて切り、1に混ぜ合わせる。（肉と野菜がよく混ざり、肉だけがかたまらないようにする。）ラップをする。

3 レンジ「600W」で約３分加熱する。
かき混ぜて、レンジ「600W」で約１分加熱する。

回鍋肉（ホイコーロウ）

キー名	レンジ「600W」	付属品　なし
加熱時間	約２分＋約２分	

材料（２人分）

キャベツ　……………200g
ピーマン………………２コ
豚バラ薄切り肉　……150g

A
- にんにく(薄切り) ……小１かけ
- 赤唐辛子(粗く刻む) …１本
- 赤だしみそ ………40g
- 砂糖…………大さじ１
- 酒……………大さじ１
- しょうゆ　…大さじ1/2
- 水……………大さじ１

ごま油　…………大さじ1/2

作り方

1 豚肉はさっとゆでて、油抜きをする。
キャベツは一口大に切る。ピーマンも６等分にする。

2 耐熱容器にAを入れ、レンジ「600W」で約40秒加熱し、よくかき混ぜて完全にとかす。

3 別の耐熱容器に、豚肉、キャベツ、ピーマンを入れラップをする。レンジ「600W」で約２分加熱する。

4 3に2とごま油を加えてよく混ぜ、レンジ「600W」で約２分加熱する。

自動 ごはん

キー名	炊飯	付属品　なし
加熱時間	約23分	

材料（2人分）

米 ……………………… 1合（150g）
水 …………………………300mL

1mL＝1cc

〈手動で加熱する場合〉
レンジ「600W」7分＋レンジ「200W」18分

作り方

1 米はといで水を切る。水とともに深めの耐熱容器に入れてふたをして約30分以上水につける。

2 炊飯を押して加熱する。

3 加熱終了後、庫内で5分間蒸らした後ご飯をほぐす。

★耐熱容器は、直径21cm深さ8cm程度のふた付きの物をお使いください。

自動 豚肉ごはん

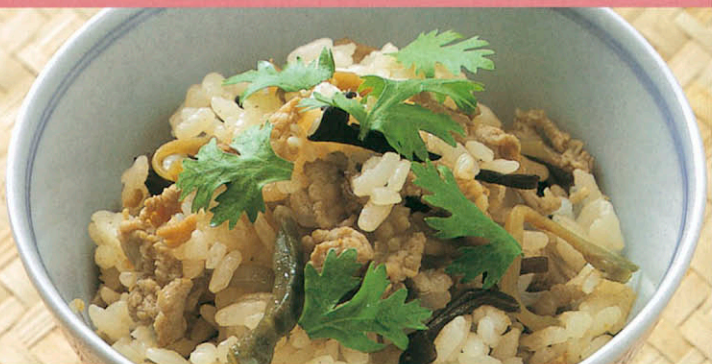
キー名	炊飯	付属品　なし
加熱時間	約23分	

材料（2人分）

米 …………… 1合（150g）
水……………………300mL
豚薄切り肉 ……………50g
A ｛酒……………小さじ1
　 こしょう …………少々
キクラゲ ……………… 3枚
ザーサイ ………………20g
しょうがのみじん切り…大さじ½
B ｛しょうゆ ……大さじ1
　 酒 …………大さじ½
　 砂糖 …………小さじ1
せり ……………………少々
ごま油 ……………大さじ1

1mL＝1cc

〈手動で加熱する場合〉
レンジ「600W」7分＋レンジ「200W」18分

作り方

1 米はといで水を切る。水とともに深めの耐熱容器に入れてふたをして約30分以上水につける。
炊飯を押して加熱する。

2 豚肉は細かく切ってAをまぶす。

3 キクラゲは水で戻し、石づきをとってせん切りにする。

4 ザーサイは洗って薄切りし、水に浸して塩分を好みの加減に抜いてせん切りにし、水気を切る。

5 フライパンにごま油を熱し、しょうがのみじん切り、2、3、4の順に加えて炒め、Bで調味する。

6 炊きあがったご飯に5を加え、ふんわりと混ぜる。

★耐熱容器は、直径21cm深さ8cm程度のふた付きの物をお使いください。

●炊飯のときの「米、水の量と容器のめやす」➡22ページ

赤飯

キー名	レンジ「600W」	付属品　なし
加熱時間	約10分＋約10分	

材料（4人分）

もち米 … 2カップ（300g）
ささげ ………………50g
ささげのゆで汁＋水 …300mL
酒 ……………………小さじ2

1mL＝1cc

作り方

1 もち米はといで1～2時間水にひたし、水をきる。

2 なべにささげとたっぷりの水を入れ、火にかける。

3 沸とうしたらゆで汁を捨て、2カップ（400mL）の水を加えて固めにゆでる。
ゆで汁とささげは別にしておく。

4 耐熱容器に材料すべてを入れてかき混ぜ、ふたをしてレンジ「600W」で約10分加熱する。

5 取出してかき混ぜ、ふたをしてレンジ「600W」で約10分加熱する。

6 加熱後、ほぐしてふきんをかけ、ふたをして約5分むらす。

★耐熱容器は、直径21cm深さ8cm程度のふた付きの物をお使いください。

●材料に少量の油をかけてオーブンで焼く、体にやさしいフライです。
●通常のフライにくらべ、油の吸収量が少なく、ヘルシーに仕上がります。
●残り油の後始末の手間が省けます。
●少量の油で調理するので、べに花油やオリーブ油などいろいろな油が使えます。

コツとポイント

●油は少量でかけすぎない。
●庫内温度を下げない。
　●予熱中にドアを開けない。
　●予熱後は、できるだけ早く食品を入れて加熱する。
●冷凍のフライは、レンジ「200W」で解凍、または自然解凍してから使う。
●続けて加熱するときも予熱から行う。（予熱時間は短くなる）

自動 エビフライ

キー名	ヘルシーフライ	付属品
加熱時間	約16分	棚上段

材料（12本分） 1本分 約70kcal

大正えび……12尾（1尾30g）
塩・こしょう………各少々
薄力粉・とき卵・パン粉 …各適量
サラダ油またはオリーブ油………………大さじ2

〈手動で加熱する場合〉

予熱	オーブン「200℃」
加熱	オーブン「250℃」約16～18分

作り方

1 ヘルシーフライを押して予熱をする。
角皿にオーブンシートまたはアルミホイルをしく。

2 えびは尾の一筋を残して殻をむき、ようじ等で背わたをとる。丸まらないように腹側に4～5カ所切り込みを入れ、プチッというまで背側に曲げる。

3 えびに塩、こしょうをし、薄力粉、とき卵、パン粉の順に衣をつける。
角皿に並べて油を均一にかける。

4 予熱終了後、棚上段にのせ、スタートを押して加熱する。

自動 さけフライ

キー名	ヘルシーフライ	付属品
加熱時間	約16分	棚上段

材料（4人分） 1人分 約225kcal

さけ……………………4切
塩・こしょう………各少々
薄力粉・とき卵・パン粉 …各適量
サラダ油またはオリーブ油………………大さじ2

〈手動で加熱する場合〉

予熱	オーブン「200℃」
加熱	オーブン「250℃」約16～18分

作り方

1 ヘルシーフライを押して予熱をする。
角皿にオーブンシートまたはアルミホイルをしく。

2 さけに塩、こしょうをし、薄力粉、とき卵、パン粉の順に衣をつけて、角皿に並べ、油を均一にかける。

3 予熱終了後、棚上段にのせ、スタートを押して加熱する。

自動 とりのから揚げ

材料（4人分）　1人分 約180kcal	キー名	ヘルシーフライ	付属品
	加熱時間	約16分	棚上段

とりもも肉　………約300g
市販のから揚げ粉……適量
サラダ油またはオリーブ油………………大さじ1

〈手動で加熱する場合〉

予 熱	オーブン「200℃」
加 熱	オーブン「250℃」約16～18分

作り方

1 ヘルシーフライを押して予熱をする。

2 角皿にオーブンシートまたはアルミホイルをしく。
とり肉を10コ位に切り、から揚げ粉をつけて、角皿に並べ、油を均一にかける。

3 予熱終了後、棚上段にのせ、スタートを押して加熱する。

4 皿にペーパータオルをしき、から揚げをのせて油をきる。

自動 ベジタブルアラカルト

材料（2人分）　1人分 約200kcal	キー名	ヘルシーフライ	付属品
	加熱時間	約16分	棚上段

生しいたけ……………2コ
にんじん（5～6mmの薄切り）…4枚
かぼちゃ（5～6mmの薄切り）…4枚
ブロッコリー……小房4コ
薄力粉・とき卵・パン粉　…各適量
サラダ油またはオリーブ油…大さじ2

〈手動で加熱する場合〉

予 熱	オーブン「200℃」
加 熱	オーブン「250℃」約16～18分

作り方

1 ヘルシーフライを押して予熱をする。
角皿にオーブンシートまたはアルミホイルをしく。

2 ブロッコリーは頭の部分に、しいたけはかさの部分に、とき卵、パン粉の順に衣をつける。

3 にんじん、かぼちゃは、薄力粉、とき卵、パン粉の順に衣をつける。

4 角皿に並べて油を均一にかける。

5 予熱終了後、棚上段にのせ、スタートを押して加熱する。

自動 フライドポテト

材料（4人分）　1人分 約118kcal	キー名	ヘルシーフライ	付属品
	加熱時間	約16分	棚上段

じゃがいも 中2コ（300g）
サラダ油…………大さじ2
塩…………………………少々

〈手動で加熱する場合〉

予 熱	オーブン「200℃」
加 熱	オーブン「250℃」約16～18分

作り方

1 ヘルシーフライを押して予熱をする。
角皿にオーブンシートまたはアルミホイルをしく。

2 じゃがいもは皮をきれいに洗い、くし形に切る。
（じゃがいも1コを8～10等分にする。）

3 水にさらしてペーパータオルなどで水分をふき、角皿に並べて油を均一にかける。

4 予熱終了後、棚上段にのせ、スタートを押して加熱する。
でき上がりに塩をふる。

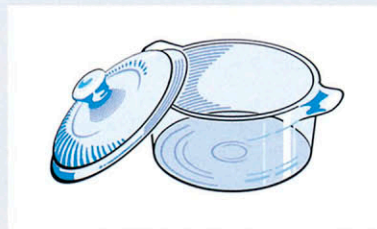
直火煮込

「オーブンで煮込む」本格的な煮込み料理が、手間なくできます。

使う容器は

- 耐熱性のあるガラスや陶磁器で、底が平らな直径21cm深さ 8 cm程度のふた付きの物をお使いください。
  (はじめの約10分はレンジ加熱なので、金属製のものは使用できません)

コツとポイント

- 煮込み中、時々アクなどを取り除きかきまぜると、よりおいしくなります。
- かき混ぜたときなどに容器のふちに飛び散った煮汁等を、ふき取ってから煮込むと、仕上がりがきれいです。

自動 ビーフシチュー

キー名	直火煮込	付属品 なし
加熱時間	約２時間	

材料

- 牛スネ肉（角切り）……300g
- 塩・こしょう ………少々
- 薄力粉 …………大さじ２
- サラダ油 ………大さじ２
- にんにく ………… １かけ
- A
  - 玉ねぎ(くし形切り)…１コ(250g)
  - にんじん(乱切り) …１本 (150g)
  - じゃがいも(一口大に切る) ………… ２コ（200g）
  - マッシュルーム…小１缶
  - 固形スープの素…… ２コ
  - 水 ……………500mL
  - トマトピューレ ………200g
  - トマトケチャップ…大さじ２
  - ローリエ ……… １枚

1 mL＝ 1 cc

〈手動で加熱する場合〉
レンジ「600W」８分＋
オーブン「160℃」120分

作り方

1. 牛肉は塩、こしょうで下味をつけ、薄力粉を全体にまぶす。
2. 熱したフライパンにサラダ油をしき、にんにく、牛肉を入れて表面に焼き色をつける。
3. 耐熱容器に牛肉とAを加えて、ふたをする。直火煮込で加熱する。
4. 途中、ブザーが鳴ったら取出して、アクを取り除き、スタートを押して煮込む。

★盛り付けのとき、お好みで生クリームやゆでたブロッコリーを添えます。

自動 レストランカレー

材料	キー名	直火煮込	付属品　なし
	加熱時間	約2時間	

A
- 玉ねぎ（みじん切り）…1コ（200g）
- にんじん（すりおろす）…½本（80g）
- にんにく（みじん切り）…1かけ
- バター……大さじ3
- しょうが（みじん切り）大さじ2

小麦粉……大さじ6
カレー粉……大さじ3

B
- りんごジャム……大さじ3
- 固形スープの素……1コ（溶かす）
- 水……600mL
- ケチャップ……大さじ2
- 肉（牛または豚）……200g
- ローリエ……1枚

塩・こしょう……少々

1mL＝1cc

〈手動で加熱する場合〉
レンジ「600W」8分＋
オーブン「160℃」120分

作り方

1 耐熱容器にAを入れてかき混ぜ、ふたをして、レンジ「600W」で約6分加熱する。

2 1に小麦粉とカレー粉を加えてよくかき混ぜてから、Bを加えてかき混ぜる。ふたをして直火煮込で加熱する。

3 ブザーが鳴ったら、取出して、塩、こしょうで味を調え、スタートを押して煮込む。

★りんごジャムの代わりにチャツネを使うと本格的な風味になります。

自動 ミートソース

材料	キー名	直火煮込	付属品　なし
	加熱時間	約2時間	

挽き肉（合挽き）……200g
サラダ油……大さじ1

A
- 玉ねぎ（みじん切り）……1½コ（400g）
- にんにく（みじん切り）……2かけ
- しょうが（みじん切り）……1かけ（30g）
- にんじん（みじん切り）……100g
- バター……大さじ1

B
- トマトピューレ……200g
- トマトケチャップ……大さじ4
- 固形スープの素……1コ（溶かす）
- 水……250mL
- ローリエ……1枚

塩・こしょう……少々

1mL＝1cc

〈手動で加熱する場合〉
レンジ「600W」8分＋
オーブン「160℃」120分

作り方

1 フライパンを熱して、挽き肉をサラダ油大さじ1で炒める。

2 耐熱容器にAを入れてかき混ぜ、レンジ「600W」で約4分加熱する。

3 挽き肉を加えて混ぜ合わせる。Bを加えてふたをし、直火煮込で加熱する。

4 途中、ブザーが鳴ったら取出して、塩、こしょうで味を調え、スタートを押して煮込む。

自動 肉じゃが

キー名	オートメニュー 4 肉じゃが	付属品 なし
加熱時間	約30分	

材料（4人分）

- 牛肉（一口大に切る）…150g
- じゃがいも（大きめの乱切り）…中3コ（400g）
- 玉ねぎ（くし形切り）…中1コ（200g）
- にんじん（乱切り）…小1本（100g）
- しらたき（ゆでて3～4cmに切る）…1玉
- だし汁……………………200mL
- みりん……………………大さじ1
- 砂糖・しょうゆ …各大さじ3

1mL＝1cc

〈手動で加熱する場合〉

レンジ「600W」約20分＋レンジ「200W」約20分

作り方

1 耐熱容器に材料すべてを入れてかき混ぜ、落としぶたをする。

2 オートメニュー「4 肉じゃが」で加熱する。

3 途中、ブザーが鳴ったら取出して、アクを取り、かき混ぜる。落としぶたをし、スタートを押して加熱する。

★耐熱容器は、直径21cm深さ8cm程度の物をお使いください。

自動 茶わんむし

キー名	オートメニュー 3 茶わんむし	付属品 棚下段
加熱時間	約33分	

材料（4人分）

- とりささみ ……………80g
- 酒・塩……………………各少々
- 干ししいたけ（ぬるま湯でもどして半分に切る）……………………4枚
- かまぼこ（厚さ5mm）…4切
- 大正えび（殻をむき、背わたを取る）……………………4尾
- ぎんなん（缶詰）………4コ
- 卵…………………………3コ
- A
  - だし汁…………400mL
  - しょうゆ……小さじ1
  - 塩……………小さじ½
- みつば……………………適量

1mL＝1cc

〈手動で加熱する場合〉

オーブン「160℃」約27～35分

作り方

1 ささみは筋を取って小さく切り、酒、塩をふって下味をつける。

2 ボウルに卵を割りほぐし、冷ましたAを入れる。よく混ぜ合わせてこす。

3 器に1、干ししいたけ、かまぼこ、えび、ぎんなんを入れて2を静かにそそぎ、ふたをする。

4 3を角皿の中央に寄せて並べ、棚下段にのせる。オートメニュー「3 茶わんむし」で加熱する。

5 加熱後、みつばをのせて庫内で約5分むらす。

★固まらないときは、オーブン「160℃」で様子を見ながら加熱してください。

茶わんむしのコツとポイント

●使う容器は
極端に大きな容器や小さな容器は使わない。

●卵液の温度は
約20～30℃が適当です。

きんぴら

	キー名	レンジ「600W」＋レンジ「200W」	付属品　なし
材料（4人分）	加熱時間	約3分＋約15分	

ごぼう ………………150g	A { 砂糖…………大さじ1
にんじん ………………50g	しょうゆ・みりん
サラダ油…………大さじ1	……………各大さじ1

作り方

1 ごぼうはせん切りにして水にさらし、アクを抜く。にんじんもせん切りにする。

2 耐熱容器に水気をきったごぼう、にんじん、サラダ油を入れて混ぜる。

3 Aを入れて混ぜ、落としぶたをしてレンジ「600W」で約3分加熱する。
かき混ぜて、レンジ「200W」で約15分加熱する。

★加熱後に混ぜて、しばらくおくと、味がなじんでおいしく召し上がれます。

ひじきの煮物

	キー名	レンジ「600W」＋レンジ「200W」	付属品　なし
材料（2人分）	加熱時間	約3分＋約15分	

ひじき …………………20g	サラダ油…………大さじ1
油あげ………………… 1枚	A { 砂糖…………大さじ2
にんじん ………………50g	しょうゆ・みりん・酒
大豆（ゆでたもの） …80g	……………各大さじ2

作り方

1 ひじきは、たっぷりの水につけて約10〜20分おき、もどしてからきれいに洗い、水をきる。

2 油あげは熱湯で油抜きをする。縦半分に切り、端から5mm幅に切る。にんじんは細切りにする。

3 耐熱容器にひじき、油あげ、にんじん、大豆、サラダ油を入れて混ぜる。

4 Aを入れて混ぜ、落としぶたをしてレンジ「600W」で約3分加熱する。
かき混ぜてレンジ「200W」で約15分加熱する。

★加熱後に混ぜて、しばらくおくと、味がなじんでおいしく召し上がれます。

夏野菜の煮込み

	キー名	レンジ「600W」	付属品　なし
材料（2人分）	加熱時間	約8分+約5〜7分	

なす……………………… 1コ	トマト水煮缶 ……約200g
玉ねぎ ………………½コ	ベーコン……………… 2枚
ピーマン……………… 2コ	オリーブ油………大さじ2
赤ピーマン …………½コ	塩 ………………小さじ½
黄ピーマン …………½コ	こしょう………………少々
ズッキーニ…………… 1本	白ワイン…………大さじ1

作り方

1 なすはへたを除いて、1cm厚さに切り、オリーブ油大さじ1をまぶす。

2 玉ねぎは2cm角、赤、黄、緑ピーマンは種をとり2cm角、ズッキーニは1cm厚さの輪切りにする。

3 トマト水煮缶は粗く刻み、ベーコンは1cm角に切る。

4 耐熱容器に1、2、3を入れ、塩、こしょう、オリーブ油大さじ1、白ワインを入れて、さっと混ぜる。

5 ラップをかけ、レンジ「600W」で約8分加熱し混ぜる。
塩少々で味をととのえ、レンジ「600W」で約5〜7分加熱する。

とりの照り焼き

キー名	両面グリル	付属品
加熱時間	約20～25分	棚上段

材料（4人分）

とり肉 …2枚（1枚約240g）

A
- しょうゆ………120mL
- みりん………大さじ2
- 砂糖…………大さじ1
- おろししょうが 1かけ

1mL＝1cc

作り方

1 とり肉は1枚を2等分し、身の厚い部分を切り開く。

2 Aを混ぜ合わせ、肉を約30分つけておく。

3 角皿にオーブンシートまたはアルミホイルをしく。
皮を上にして並べ、棚上段にのせる。
両面グリルで約20～25分焼く。

★竹串をさして、赤い肉汁やにごった肉汁がでなければでき上がりです。
肉の厚さや質によって火の通り具合が異なります。火の通りが悪いときは、延長で様子を見ながら加熱してください。

ハンバーグ

キー名	レンジ「600W」	付属品 なし
加熱時間	約3～4分	

材料（4人分）

- 挽き肉（合挽き） …約300g
- 玉ねぎ（みじん切り）………中1コ（200g）
- 卵…………………………1コ
- パン粉……………1カップ
- 塩・こしょう・ナツメグ…………………各少々

作り方

1 耐熱容器に玉ねぎを入れ、レンジ「600W」で約3分加熱する。

2 ボウルに1、ひき肉、卵、パン粉、調味料を入れ、粘りがでるまでよく練る。4等分にして両手にたたきつけて空気を抜き、小判型にまとめて中央を少しくぼませる。

3 フライパンを中火で熱して、サラダ油大さじ1をしき、2の両面に焼き色をつけて耐熱皿にのせる。

4 レンジ「600W」で約3～4分加熱する。

★レンジを使えば、ハンバーグもすばやく焼けて、しかも中までふっくらジューシーな仕上がり。

豚のみそ煮

キー名	レンジ「600W」	付属品 なし
加熱時間	約10分＋約8～10分	

材料

- 豚バラ肉（ブロック）………2本（1本約250g）
- にんにく（薄切り）……2かけ
- しょうが（薄切り）……1かけ
- 長ねぎ（薄切り）……½本
- 酒……………………少々

A
- 赤みそ ……………90g
- しょうゆ …………50g
- 酒 ………………30mL
- 砂糖 ………………35g
- 白いりごま ………10g

1mL＝1cc

作り方

1 豚肉は酒をふり、軽くもむ。

2 耐熱容器にAを入れ、混ぜ合わせる。にんにく、しょうが、長ねぎを加え、1の豚肉を約1時間漬け込む。

3 ラップをかけて、レンジ「600W」で約10分加熱する。
豚肉を裏返して、レンジ「600W」で約8～10分加熱する。

ぶりの照り焼き

材料（4人分）

ぶり ……………………4切（1切約80g）
A しょうゆ ……………………大さじ4
A みりん ……………………大さじ3
A 砂糖 ……………………大さじ1

キー名	両面グリル	付属品
加熱時間	約18～20分	棚上段

作り方

1 なべにAを混ぜ、半量に煮つめて冷ます。

2 ぶりを約30分つけ込む。

3 角皿にオーブンシートまたはアルミホイルをしく。ぶりを並べて棚上段にのせ、両面グリルで約18～20分焼く。

白身魚のホイル焼き

材料（4人分）

たら（甘塩）…………4切（1切約80g）
玉ねぎ（薄切り） ………中½コ（100g）
しいたけ（薄切り）……………………4枚
えのき ……………………………100g
にんじん（短冊切り）………………40g
バター ……………………………少々

※1～4切までできます。

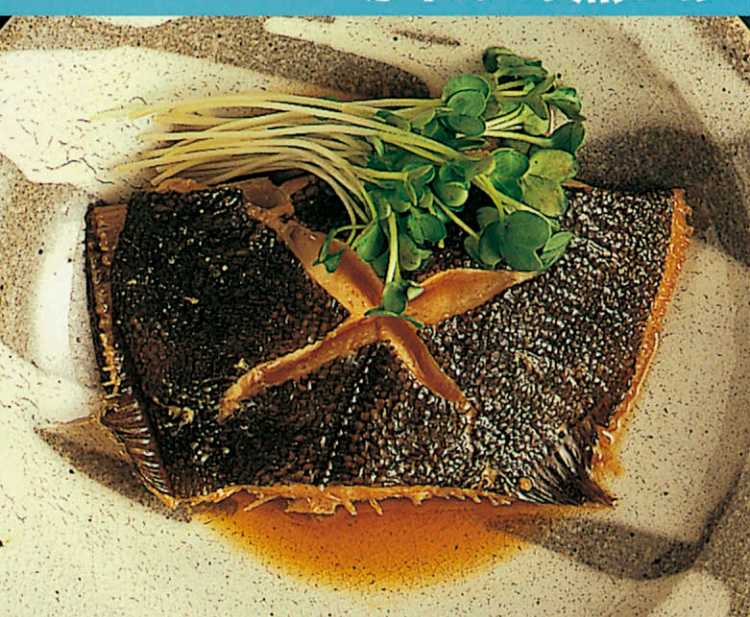
キー名	両面グリル	付属品
加熱時間	約22～25分	棚上段

作り方

1 25cm×30cmのアルミホイルを広げてバターをぬり、たらをのせる。その上に玉ねぎ、しいたけ、えのき、にんじんをのせて包む。

2 角皿に並べて棚上段にのせる。両面グリルで約22～25分焼く。

★お好みにより、レモンやしょうゆをかけてもおいしく召し上がれます。

かれいの煮つけ

材料（2人分）

かれいの切り身 ……2切（1切約80g）
A だし汁 ……………………150mL
A 酒・みりん ……………各大さじ1
A 砂糖 ……………………大さじ3
A しょうゆ ……………………大さじ5
しょうが（薄切り）……………1かけ

1mL＝1cc

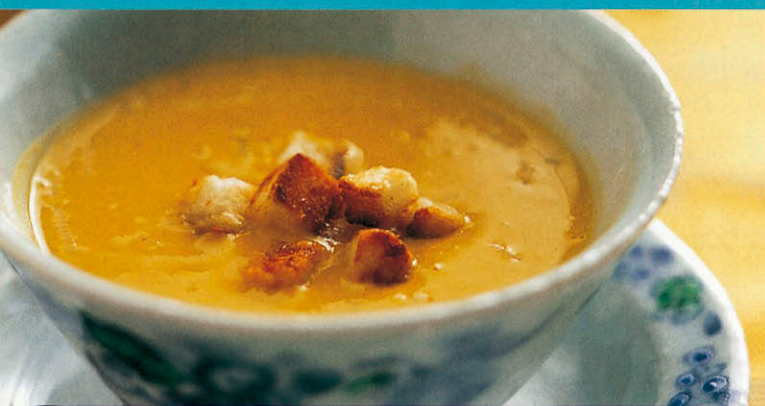
キー名	レンジ「600W」	付属品 なし
加熱時間	約2分＋約10～12分	

作り方

1 耐熱容器にAを入れてレンジ「600W」で約2分加熱する。

2 しょうがを入れて混ぜ、かれいを入れる。落としぶたをしてレンジ「600W」で約10～12分加熱する。

3 加熱後、魚を裏返して味をなじませる。

パンプキンスープ

材料（4人分）	
かぼちゃ	1/4コ(300g)
長ねぎ(薄い小口切り)	1/2本
バター	大さじ2
A 湯	2カップ(400mL)
A 固形コンソメ	2コ
牛乳	1/4カップ(50mL)
生クリーム	1/4〜1/2カップ(50〜100mL)
しょうがのすりおろし	少々
塩・こしょう	各少々
クルトン	適宜

1mL＝1cc

キー名	ゆでもの 根菜+レンジ「600W」	付属品　なし
加熱時間	約5分+約2分+約4〜5分	

作り方

1 かぼちゃは種とわたを取って皮をむき、大きさをそろえて切る。
ラップに包み、ゆでもの 根菜で加熱する。

2 耐熱容器にバターと長ねぎを入れ、レンジ「600W」で約2分加熱する。

3 2に1をつぶしながら入れる。Aを少しずつ加えながらよく混ぜる。さらに、牛乳と生クリームを加えてよく混ぜる。

4 レンジ「600W」で約4〜5分加熱する。

5 しょうがを加え、塩とこしょうで味を調える。
器に盛り、クルトンをのせる。

★冷蔵庫で冷やしてもおいしく召し上がれます。
（クルトンのかわりに万能ねぎの小口切りをのせます）

キャベツとウィンナーのスープ煮

材料（4人分）	
キャベツ	200g
ウィンナー	8本
スープ(熱湯+固形スープの素2コ)	800mL
塩・こしょう	各少々

1mL＝1cc

キー名	レンジ「600W」	付属品　なし
加熱時間	約3分+約3〜5分	

作り方

1 キャベツは芯を除いて一口大に切る。
ウィンナーは半分に切る。

2 深めの耐熱容器に1、スープ、塩、こしょうをして、ラップをする。

3 レンジ「600W」で約3分加熱する。
かき混ぜて、再度レンジ「600W」で約3〜5分加熱する。

じゃがいもスープ

材料（4人分）	
じゃがいも（薄切り）	2コ(300g)
玉ねぎ（みじん切り）	1/4コ
固形スープの素	2コ
湯	400mL
牛乳	100mL
生クリーム	100mL
塩、こしょう	各少々

1mL＝1cc

キー名	レンジ「600W」	付属品　なし
加熱時間	約8分+約4分	

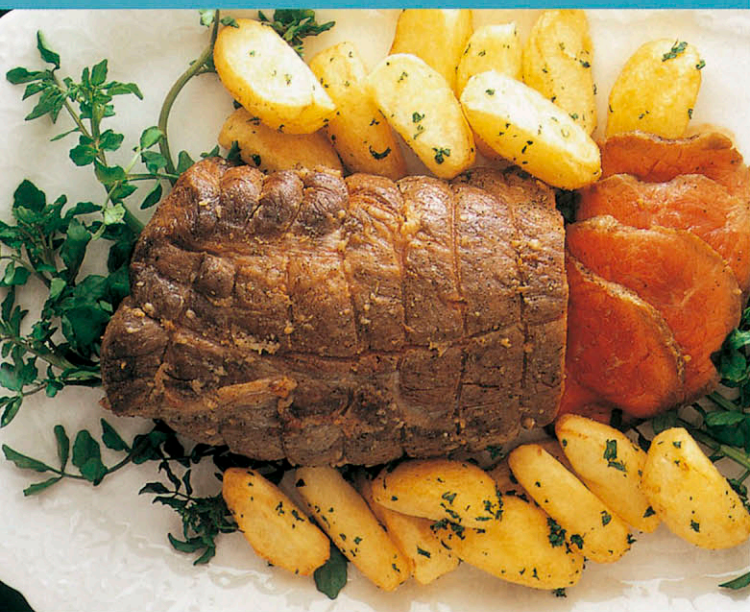
作り方

1 耐熱容器に、じゃがいも、玉ねぎを入れ、ラップをする。
レンジ「600W」で約8分加熱する。

2 じゃがいもをつぶし、湯、固形スープの素を加えてかき混ぜる。ラップをしてレンジ「600W」で約4分加熱する。

3 牛乳、生クリームを加え、塩、こしょうで味を調える。

★冷蔵庫で冷やしてもおいしく召し上がれます。

ローストビーフ

材料

牛もも肉（かたまり）…………600g（2本）
塩・こしょう ……………………各少々
おろしにんにく ………………大さじ1
サラダ油 ………………………大さじ2

キー名	両面グリル	付属品
加熱時間	約20〜30分	棚上段

作り方

1 牛もも肉はたこ糸でしばって、形をととのえる。

2 肉全体に塩、こしょう、おろしにんにくをすりこみ、サラダ油をぬる。

3 角皿にオーブンシートまたはアルミホイルをしく。
肉をのせ、棚上段にのせ、両面グリルで約20〜30分焼く。

★肉の形によって、火の通り具合が異なります。お好みに合わせて適宜、加熱時間を調節してください。

えびの塩焼き

材料（4本分）

えび ………………………………大8尾
塩 …………………………………少々

キー名	両面グリル	付属品
加熱時間	約18〜20分	棚上段

作り方

1 えびは竹串で背ワタをとる。

2 2尾ずつ丸めて竹串を打ち、塩をふる。

3 角皿にオーブンシートまたはアルミホイルをしく。
2を並べて棚上段にのせ、両面グリルで約18〜20分焼く。

いか焼き

材料

するめいか
……………2はい（1ぱい約200g）
A ｛しょうゆ …………………大さじ4
　 ｛みりん・酒 ……………各大さじ2

キー名	両面グリル	付属品
加熱時間	約18〜20分	棚上段

作り方

1 いかは足とワタを抜き、胴の中をきれいに洗って水気をとる。表に切り込みを入れる。

2 Aを混ぜ合わせて、約15分つけ込む。

3 角皿にオーブンシートまたはアルミホイルをしく。
2を並べて棚上段にのせ、両面グリルで約18〜20分焼く。

自動 マカロニグラタン

材料（4人分）

マカロニ（ゆでて油をからめる）
……………………100g
A
- とり肉（一口大に切る）……………100g
- 玉ねぎ（薄切り）………中1/2コ（100g）
- むきえび ………100g
- 白ワイン・バター…………各大さじ1

マッシュルーム（スライス）………小1缶
塩・こしょう………各少々
バター（型にぬるもの）………適量
ナチュラルチーズ（または粉チーズを適量）
…………………………80g
ホワイトソース
- バター ………………50g
- 薄力粉 ………………40g
- 牛乳………………600mL
- 塩・こしょう……各少々

※1～4皿までできます。　1mL＝1cc

キー名	オートメニュー（1 グラタン）	付属品 棚上段
加熱時間	約18～20分	

〈手動で加熱する場合〉
両面グリル　約18～22分

作り方

1 ホワイトソースを作る。（右記参照）

2 耐熱容器にAを入れ、レンジ「600W」で約7分加熱し、マッシュルーム、塩、こしょうを入れて混ぜる。

3 半量のホワイトソースでマカロニと2をあえる。

4 グラタン皿にバターをぬり、3を入れる。
残りのホワイトソースをかけて、チーズをのせる。

5 角皿に並べて棚上段にのせる。
オートメニュー「1 グラタン」で焼く。

★ソースが冷めたときはレンジ「600W」であたためてから、焼いてください。

★焼き足りないときは両面グリルで様子を見ながら焼いてください。

レンジで簡単!

ホワイトソースの作り方

1 耐熱容器にバターと薄力粉を入れ、レンジ「600W」で約2分加熱する。

2 1を泡立て器で混ぜながら、牛乳を少しずつ入れてレンジ「600W」で約12分加熱する。
途中で2～3回混ぜ、でき上がりに塩、こしょうをふり、味をととのえる。

自動 ほうれん草とさけのグラタン

材料（4人分）

ほうれん草…………………1わ（300g）
さけ（甘塩）…………4切（1切約80g）
ゆで卵（半分に切る）………………4コ
サラダ油 ………………………大さじ1
バター（型にぬるもの）……………適量
ナチュラルチーズ…………………80g
ホワイトソース
- バター…………………………50g
- 薄力粉…………………………40g
- 牛乳 …………………………600mL
- 塩・こしょう …………………各少々

※1～4皿までできます。　1mL＝1cc

キー名	オートメニュー（1 グラタン）	付属品 棚上段
加熱時間	約18～20分	

〈手動で加熱する場合〉
両面グリル　約18～22分

作り方

1 ホワイトソースを作る。（上記参照）

2 ほうれん草は洗ってラップに包み、ゆでもの 葉菜で加熱する。加熱後、水にさらしてアクを抜く。水気を絞り、食べやすい大きさに切る。

3 フライパンにサラダ油大さじ1を入れてさけを焼く。食べやすい大きさに切り、皮と骨を除く。

4 グラタン皿にバターをぬり、半量のホワイトソースを入れて、ほうれん草、さけ、ゆで卵をのせる。

5 残りのホワイトソースをかけてチーズをのせる。

6 角皿に並べて棚上段にのせる。
オートメニュー「1 グラタン」で焼く。

自動 ラザニア

材料（4人分）

ラザニア……100g
バター（型にぬるもの）……適量
ミートソース（市販品）……1缶（300g）
ナチュラルチーズ……150g
ホワイトソース
　バター……50g
　薄力粉……40g
　牛乳……600mL
　塩・こしょう……各少々

※1～4皿までできます。　1mL＝1cc

キー名	オートメニュー 1 グラタン	付属品 棚上段
加熱時間	約18～20分	

〈手動で加熱する場合〉

両面グリル　約18～22分

作り方

1 ラザニアは大きめの鍋でくっつかないようにゆで、冷水にとって冷ます。

2 ホワイトソースを作る。（P66）

3 グラタン皿にバターをぬり、ラザニア、ホワイトソース、ミートソースの順に3回重ねる。一番上にチーズをのせる。

4 角皿に並べて、棚上段にのせる。
オートメニュー「1 グラタン」で焼く。

自動 チキンドリア

材料（4人分）

とりむね肉（1cm角に切る）……200g
玉ねぎ（粗いみじん切り）……中1コ（200g）
マッシュルーム（スライス）……小1缶
ごはん……茶わん4杯分
ケチャップ……大さじ3
塩・こしょう……各少々
バター（型にぬるもの）……適量
ナチュラルチーズ……80g
ホワイトソース
　バター……50g
　薄力粉……40g
　牛乳……600mL
　塩・こしょう……各少々

※1～4皿までできます。　1mL＝1cc

キー名	オートメニュー 1 グラタン	付属品 棚上段
加熱時間	約18～20分	

〈手動で加熱する場合〉

両面グリル　約18～22分

作り方

1 ホワイトソースを作る。（P66）

2 フライパンでとり肉、玉ねぎ、マッシュルームを炒める。

3 ホワイトソースに2の半量を混ぜる。

4 フライパンでごはんを炒めて2の残りを入れ、塩、こしょう、ケチャップで味をととのえる。

5 グラタン皿にバターをぬり、4を入れて3をかける。その上にチーズを散らす。

6 角皿に並べて棚上段にのせる。
オートメニュー「1 グラタン」で焼く。

★仕上げにパセリのみじん切りを散らすと色どりがよい。

自動 スポンジケーキ

キー名	オートメニュー 5 スポンジケーキ	付属品 棚下段
加熱時間	約40分	

〈手動で加熱する場合〉

オーブン「160℃」約40～45分

材料（直径21cmのケーキ型１コ分）

スポンジケーキ
- 薄力粉 ……120g
- 砂糖 ……120g
- 卵 ……L玉４コ
- バター ……20g
- 牛乳 ……大さじ１
- バニラエッセンス ……少々

シロップ
- 砂糖 ……小さじ２
- 水 ……大さじ１強
- ブランデー ……小さじ２

仕上げ用フルーツ
- いちご、キウィなど お好みのもの ……適量

ホイップクリーム
- 生クリーム ……200mL
- 砂糖 ……20g
- バニラエッセンス・ラム酒 ……各少々

1 mL＝1 cc

作り方：（共立て法）

1 型にサラダ油をぬり、型に合わせてオーブンシートをしく。

2 ボウルに卵を入れて、ハンドミキサーでほぐす。

3 2に砂糖を入れ、ハンドミキサーで文字が書けるくらいまでしっかり泡立てる。
最後の１～２分は弱を使い、大きい泡を消す。

4 3にバニラエッセンスを入れ、薄力粉を少しずつふるいながら入れ、生地を底から持ち上げるようにサックリと粉が消えるまで混ぜる。（生地がリボン状に落ちるまで混ぜる。）

5 耐熱容器にバター、牛乳を入れてラップをする。
レンジ「600W」で約30～40秒加熱してとかす。

6 4に5を入れ、手早く混ぜる。

7 6を型に流し、表面をならす。型をトントンたたいて大きい泡を抜く。

8 角皿の中央にのせて棚下段にのせ、オートメニュー「5 スポンジケーキ」で焼く。
竹串をさして何もついてこなければ焼き上がり。

★焼き足りないときは、延長で様子を見ながらさらに焼く。

ケーキ作りのコツとポイント

●**使う型は**
金属製の丸型を使う。

●**ボウルや泡立て器は**
水分や油分のついてない物を使う。
ついたまま使うと泡立ちが悪くなる。

●**卵は**
室温にもどしておく。冷蔵庫から出してすぐに使うより、泡立てやすくなる。

●**薄力粉は**
よくふるった薄力粉を使い、サックリと底からすくい上げるように混ぜる。
混ぜすぎたり、練ってしまうとふくらみが悪く、固い仕上がりになる。

材料＼直径	18cm	21cm	24cm
卵	L玉3コ	L玉4コ	L玉5コ
砂糖	90g	120g	150g
薄力粉	90g	120g	150g
牛乳	小さじ2	大さじ1	大さじ1強
バター	15g	20g	30g
仕上がり調節	弱め	―	強め
加熱時間	約35分	約40分	約45分

状態	断面	原因
良好 きめが細かくて均一ふっくら焼き上がっていて弾力性がある		
ふくらみが悪いきめがつまっている		●卵の泡立て不足 ●粉の混ぜすぎ ●練ってしまった ●生地を長時間放置してしまった ●とかしたバターと牛乳を入れたとき混ぜすぎてしまった
ダマが残ったきめが粗い		●粉をふるわなかった ●粉合わせ不足 ●加熱前に空気を抜かなかった ●冷める前にケーキを切った
中央が沈む		●卵の泡立てすぎ ●粉をふるわなかった ●粉合わせ不足 ●加熱前と加熱後に空気を抜かなかった

9 焼き上がったら焼き縮みを防ぐため、型ごと高さ約30cmから1度落として空気を抜く。底を上にして網にのせ、紙をはずして冷ます。

10 シロップは砂糖と水を合わせてレンジ「600W」で約30秒加熱する。
あら熱がとれたらブランデーを入れる。

11 スポンジケーキを横半分に切り、切り口にシロップをぬる。ホイップクリームと薄切りにしたフルーツをはさむ。
表面全体にホイップクリームをぬり、残りのホイップクリームとフルーツで飾る。

ホイップクリームの作り方

1 ボウルに、冷やした生クリーム、砂糖を入れ、氷水でボウルごと冷やしながら泡立てる。

2 とろりとしたらバニラエッセンスとラム酒を入れ、角が立つまで泡立てる。

作り方：（別立て法）

1 卵は、卵黄と卵白に分け、卵白は大きめのボウルにとる。

2 卵黄に砂糖の半量を入れ、白っぽくマヨネーズ状になるまで泡立てる。

3 卵白は角が立つまで泡立てる。残りの砂糖を少しずつ入れてさらに泡立てる。

4 3に2を入れて泡を消さないように混ぜ合わせる。

5 あとは共立て法の4～11と同様に作る。

自動 シフォンケーキ

材料（直径18cmのシフォンケーキ型1コ分）

材料	分量
卵白	L玉4コ分
卵黄	L玉3コ分
砂糖	80g
A 薄力粉（合わせてふるう）	80g
A ベーキングパウダー（合わせてふるう）	小さじ1
サラダ油	30mL
水	50mL
ブランデー	大さじ1
バニラエッセンス	少々

1mL＝1cc

キー名	オートメニュー 6シフォンケーキ 仕上がり「弱め」	付属品　なし
加熱時間	約32分	

〈手動で加熱する場合〉

オーブン「170℃」　約30〜35分

材料（直径21cmのシフォンケーキ型1コ分）

材料	分量
卵白	L玉6コ分
卵黄	L玉4コ分
砂糖	100g
A 薄力粉（合わせてふるう）	100g
A ベーキングパウダー（合わせてふるう）	小さじ1
サラダ油	30mL
水	60mL
ブランデー	大さじ1
バニラエッセンス	少々

1mL＝1cc

キー名	オートメニュー 6シフォンケーキ	付属品　なし
加熱時間	約40分	

〈手動で加熱する場合〉

オーブン「170℃」　約40〜45分

作り方

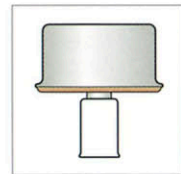
1 卵黄に砂糖の半量を入れ、白っぽくマヨネーズ状になるまで泡立てる。

2 油、水、ブランデー、バニラエッセンスを混ぜながら少しずつ入れる。Aを少しずつ入れながらゴムべらでサックリと混ぜる。

3 卵白はハンドミキサーで角が立つまで泡立て、残りの砂糖を入れてさらに泡立てる。

4 3に2を入れてゴムべらでサックリと混ぜ、型に流す。型をトントンたたいて大きい泡を抜く。型の余分な部分に付いたケーキ種はふき取る。

5 4を庫内中央に置き、オートメニュー「6 シフォンケーキ」で焼く。
（18cm型は仕上がり「弱め」で焼く。）

6 取出したら逆さまにして冷ます。
（充分に冷ますほど、ケーキの縮みが少ない。）

7 冷めたら型からはずす。

★型はアルミ製のものをおすすめします。

★お好みにより、ホイップクリームやシナモンシュガーなどを添えてお召し上がりください。

シフォンケーキのバリエーション

抹茶

材料Aに抹茶（大さじ1）を入れる。
あとは、シフォンケーキと同じ要領で作る。

ココア

材料Aにココア（大さじ1）を入れる。
あとは、シフォンケーキと同じ要領で作る。

オレンジ

材料の水のかわりにオレンジジュース（60mL）、オレンジピール（少々）を入れる。
あとは、シフォンケーキと同じ要領で作る。

ベイクドチーズケーキ

材料（直径18cmのケーキ型1コ分）

ビスケット地
- ビスケット……50g
- バター……40g

フィリング
- クリームチーズ……200g
- 卵……2コ
- 砂糖……50g
- A
  - コーンスターチ……20g
  - レモンの皮（すりおろす）…少々
  - レモン汁……大さじ1
  - 生クリーム……大さじ4

キー名	オーブン「170℃」	付属品
加熱時間	約35～40分	棚下段

準備

1. バターは耐熱容器に入れてラップをし、レンジ「600W」で約20～30秒加熱する。
2. 卵は卵黄と卵白に分けておく。

作り方

1. ビスケットはポリ袋に入れ、めん棒などでたたいて細かく砕き、とかしたバターに混ぜる。
2. 1を型の底にはりつけ、冷蔵庫で冷やす。
3. クリームチーズは耐熱容器に入れレンジ「600W」で約30秒加熱して泡立て器で混ぜる。卵黄とAを入れて混ぜ合わせる。
4. 卵白はハンドミキサーで角が立つまで泡立て、砂糖を入れてさらに泡立てる。3に入れてゴムべらでサックリと混ぜる。
5. 2の型に4を流して、表面をならす。角皿の中央にのせ棚下段にのせる。オーブン「170℃」で約35～40分焼く。
6. 焼き上がったらケーキのあら熱をとり、そのまま冷蔵庫に入れて冷やす。
7. 型の周囲をトントンたたき、型からはなして取出す。

★ビスケットは甘味の少ない物を使います。

自動 型抜きクッキー

材料（36コ分）

バター（柔らかくしておく）……45g
砂糖……40g
卵……L玉1/2コ
バニラエッセンス……少々
A { 薄力粉…（合わせてふるう）……120g / ベーキングパウダー……小さじ1/2 }

キー名	オートメニュー 7 クッキー	付属品 棚下段
加熱時間	約20分	

〈手動で加熱する場合〉
オーブン「170℃」　約20〜22分

作り方

1 ボウルにバターと砂糖を入れて、白っぽくなるまで練り、卵、バニラエッセンスを入れてよく混ぜる。

2 1にAを入れてサックリと混ぜる。
ラップに包み、冷蔵庫で約30分ねかせる。

3 粉を軽くふった台の上で、生地を約5mmの厚さに伸ばし、お好みの形で抜く。

4 角皿にオーブンシートまたはアルミホイルをしく。
3を並べて棚下段にのせる。

5 オートメニュー「7 クッキー」で焼く。

自動 チョコチップクッキー

キー名	オートメニュー 7 クッキー	付属品 棚下段
加熱時間	約20分	

材料（20コ分）

バター（柔らかくしておく）…50g
砂糖……40g
卵黄……L玉1コ分
バニラエッセンス……少々
チョコチップ……50g
アーモンド（ダイス）…大さじ2
A { 薄力粉…（合わせてふるう）…100g / ベーキングパウダー…小さじ1/2 }

〈手動で加熱する場合〉
オーブン「170℃」　約20〜22分

作り方

1 ボウルにバターと砂糖を入れて、白っぽくなるまで練り、卵、バニラエッセンスを入れてよく混ぜる。

2 1にチョコチップとAを入れてサックリと混ぜ、20コに丸める。

3 角皿にオーブンシートまたはアルミホイルをしく。
2を並べてフォークの背で約6mmの厚さにし、アーモンドを飾る。

4 棚下段にのせてオートメニュー「7 クッキー」で焼く。

自動 ピーナッツバタークッキー

キー名	オートメニュー 7 クッキー	付属品 棚下段
加熱時間	約20分	

材料（20コ分）

バター（柔らかくしておく）…45g
ピーナッツバター……45g
砂糖……40g
卵黄……L玉1コ分
牛乳……大さじ1
A { 薄力粉…（合わせてふるう）…100g / ベーキングパウダー…小さじ1/2 }
コーンフレーク……30g

〈手動で加熱する場合〉
オーブン「170℃」　約20〜22分

作り方

1 ボウルにバター、ピーナッツバター、砂糖を入れて混ぜ、卵黄、牛乳を入れて混ぜる。

2 1にコーンフレークを入れて混ぜ、Aを入れて練らないように混ぜ、20コに分けて丸める。

3 角皿にオーブンシートまたはアルミホイルをしく。
2を並べてフォークの背で約6mmの厚さにする。

4 棚下段にのせてオートメニュー「7 クッキー」で焼く。

ロールケーキ

材料（1本分）

薄力粉 ……………………………100g
砂糖 ………………………………125g
卵……………………………L玉4コ
サラダ油（または、とかしバター）
……………………大さじ1
バニラエッセンス …………少々
ジャム（お好みのもの）…カップ⅓
ブランデー ……………大さじ1

キー名	オーブン「170℃」	付属品
加熱時間	約20〜23分	棚下段

準　備

1 ジャムはブランデーでとく。

2 角皿にサラダ油をぬる。オーブンシートを角皿よりも大きめに切り、四隅に切り込みを入れて角皿にしく。（油をぬっておくと、紙がずれなくなる。）

作り方

1 スポンジケーキ（P68）の2〜4と同様にしてケーキの生地を作る。

2 1にサラダ油を入れ、手早く混ぜる。

3 2を角皿に流し入れて平らにし、底を2〜3回たたいて空気を抜く。棚下段にのせてオーブン「170℃」で約20〜23分焼く。

4 焼き上がったら、固く絞ったふきんの上に、焼けた面を下にして置き、紙をはがしてあら熱をとる。

5 4にジャムを均等にぬり、手前から巻いて巻き終わりを下にする。

チョコロールケーキの作り方

作り方

1 薄力粉80gとココア20gを合わせてポリ袋に入れ、よくふって充分に混ぜ合わせる。

2 あとはロールケーキと同じ要領で作る。

★ホイップクリーム（P69）を作ります。ケーキに熱があるととけるので、ケーキが乾燥しないようにぬれぶきんをかけて、冷ましてからぬります。

パウンドケーキ

材料（18×8cmのパウンド型1本分）

バター（柔らかくしておく）…100g
砂糖………………………………80g
卵（割りほぐす） ………L玉2コ
ラム酒づけフルーツ（細かくきざむ）
（レーズン・チェリー・アンジェリカなど）
……………………………60g
A ｛薄力粉…（合わせてふるう）………100g
　　ベーキングパウダー…………小さじ1｝
バニラエッセンス …………少々

キー名	オーブン「170℃」	付属品
加熱時間	約45〜50分	棚下段

準　備

金属製のパウンド型にサラダ油を薄くぬり、型に合わせてオーブンシートをしく。

作り方

1 ボウルにバターと砂糖を入れ、白っぽくなるまで練る。

2 1に卵を少しずつ入れながらよく混ぜる。

3 2にラム酒づけフルーツとバニラエッセンスを入れて混ぜる。

4 3にAを入れてサックリと混ぜ、型に入れて角皿の中央にのせ、棚下段にのせる。

5 オーブン「170℃」で約45〜50分焼く。

シュークリーム

材料（9コ分）

シュー皮

A { 水	50mL
A { バター	40g
薄力粉（ふるう）	40g
とき卵	L玉約２コ分
粉砂糖	適量

カスタードクリーム

牛乳	500mL
B { 薄力粉	25g
B { コーンスターチ	25g
B { 砂糖	100g
卵黄	L玉３コ分
バター	20g
バニラエッセンス	少々
ラム酒	適量

1mL＝1cc

キー名	オーブン「190℃」	付属品
加熱時間	約30～35分	棚下段

作り方

1 カスタードクリームを作る。（右記参照）

2 大きめの耐熱容器にAを入れてラップをする。レンジ「600W」で約３分、沸とうするまで加熱する。

3 2に薄力粉を入れ、木じゃくしで勢いよく混ぜる。生地が耐熱容器の底からはがれるようになったらレンジ「600W」で約50秒～１分加熱する。

4 3のあら熱がとれたら、とき卵１コを入れ、容器の周囲につかなくなるまで混ぜる。さらに残りの卵を少しずつ入れ、木じゃくしですくって、ゆっくり落ちるくらいの固さになったら入れるのをやめる。

5 角皿にアルミホイルをしき、4を絞り袋に入れて直径３cmに９コ絞り出す。

6 5の表面に霧吹きをして棚下段にのせオーブン「190℃」で約30～35分焼く。
焼きあがったら、すぐにアルミホイルからはずして冷ます。

7 シュー皮の横に切りこみを入れ、カスタードクリームを詰める。表面に粉砂糖を茶こしでふる。

カスタードクリームの作り方

1 耐熱容器に牛乳を入れ、レンジ「600W」で約５分加熱する。

2 別の耐熱容器にBを合わせてふるい、1を少しずつ入れながら泡立て器でよく混ぜる。

3 2に卵黄を入れて混ぜレンジ「600W」で約３分加熱する。途中で１～２回かき混ぜる。

4 3が熱いうちにバター、バニラエッセンスを入れて混ぜる。あら熱がとれたら、お好みによりラム酒を入れる。

シュークリーム作りのコツとポイント

● **水とバターは必ず沸とうさせる**
沸とうが足りないと材料が混ざりにくく、ふくらみが悪くなる。

● **粉を入れたら手早く、しっかり練る**
練り方が足りないと表面がザラザラしてふくらみが悪くなる。生地が容器の底からつるりとはがれるようになるまで練る。

● **卵は少しずつ入れる**
はじめに入れた卵が充分に混ざって生地がなめらかになってから、次の卵を入れる。

● **生地の固さを見ながら入れる卵の量を調節する**
木じゃくしで生地をすくって、ゆっくり落ちるくらいの固さにする。
固すぎても柔らかすぎてもうまくふくらまない。
卵の量により焼き色が異なる。

● **表面には必ず霧を吹く**
霧を吹かないと表面が固く乾燥し、うまくふくらまない。

● **ドアを途中で開けない**
途中で冷たい空気に触れると、シュー皮はしぼんでしまう。

アップルパイ

材料（直径21cmのパイ皿１枚分）

りんごの甘煮
- りんご（紅玉または国光）……………… 2コ（400g）
- A
  - 砂糖……………………50g
  - レモン汁 …………½コ分
  - バター…………………10g
- シナモン ………………少々
- ラム酒 ………………大さじ½

パイ生地
- 薄力粉（ふるう）…………200g
- バター（冷やして大豆粒くらいに刻む）………………………140g
- 冷水……………………70mL
- 打ち粉（薄力粉）…………適量
- とき卵
  - 卵黄………L玉１コ分
  - 水 …………大さじ１

1mL＝1cc

キー名	オーブン「200℃」	付属品
加熱時間	約35～40分	棚下段

作り方

1 りんごの甘煮を作る。（右記参照）

2 薄力粉にバターを合わせて冷水を少しずつ入れ、練らないようにもみ合わせ、ひとまとめにしてラップで包み、冷蔵庫で約60分ねかせる。

3 台に打ち粉をふり、生地をめん棒でのばす。

4 約30×約10cmに伸ばしたら、３つ折りにして生地を90度回転し、めん棒で伸ばす。これを４～５回繰り返し、ラップで包んで冷蔵庫で約30分ねかせる。

5 生地を２つに分け、各々をパイ皿よりひとまわり大きく伸ばす。

6 5の一方をパイ皿にのせ、生地をパイ皿にしっかりはりつける。ふちからはみ出した部分は切り落とし、底をフォークでつついて穴をあける。

7 6にりんごの甘煮を入れ、パイ皮のふちにとき卵をぬる。もう一方の生地を上からかぶせてまわりを切り落とす。

8 切り落とした生地をまとめて伸ばし、約２cmの縁飾り用リボンと、ナイフや型抜きで葉の形を作り、とき卵をぬってはりつける。

9 全体にとき卵をぬり、フォークで中央に穴をあける。角皿の中央にのせて棚下段にのせ、オーブン「200℃」で約35～40分焼く。

りんごの甘煮の作り方

1 りんごは皮と芯を取り、いちょう切りにして耐熱容器に入れ、Aを入れる。

2 ふたをしてレンジ「600W」で約10分加熱し、シナモンをふって混ぜ、さらにレンジ「600W」で約４分加熱する。

3 あら熱がとれたらラム酒を混ぜ、水気をきる。

パイ作りのコツとポイント

●パイ生地は
市販の冷凍パイシートを使うと簡単。
そのときは、あらかじめ冷蔵庫で解凍し、約３mmの厚さに伸ばしてから使う。
また、冷蔵タイプのパイ生地も市販されている。生地の使い方に従って作る。

●パイ生地を伸ばすときは
薄力粉をふったり、生地をラップにはさんで伸ばすとめん棒や台にくっつかない。

●パイ生地がベタベタしてきたときは
そのつど、冷蔵庫で冷やしながら作る。

自動 ロールパン

材料（9コ分）	
強力粉	200g
ドライイースト(予備発酵のいらないもの)	小さじ1
砂糖	25g
塩	小さじ2/3
卵1/2コ(割りほぐす)＋牛乳(40℃)	140mL
バター(柔らかくしておく)	30g
サラダ油(ボウルにぬるもの)	少々
とき卵	1/2コ

1mL＝1cc

キー名	オートメニュー 8 ロールパン	付属品 棚下段
加熱時間	約20分	

〈手動で加熱する場合〉

オーブン「190℃」 約20〜23分

★パン生地作りのコツとポイント ➡77ページ

作り方

1 ボウルに強力粉、ドライイースト、砂糖、塩、卵、牛乳を入れて軽く混ぜた後、バターを入れる。

2 生地をひとまとめにし、ボウルからはがれるようになったら台の上でたたきつけながら約20分こねる。

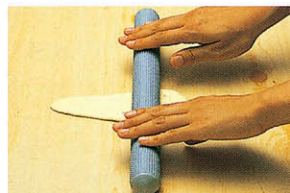
3 表面がなめらかになり、生地を伸ばして指が透けて見えるようならでき上がり。
生地を丸くまとめる。

4 油を薄くぬったボウルに入れて霧をふき、ラップをかける。角皿にのせ棚下段にのせる。オーブン「発酵40℃」で約40〜50分発酵させる。(一次発酵)

5 生地が2〜2.5倍に発酵したら、指に粉をつけて中央を押す。穴がそのまま残ればほどよく発酵している。

6 発酵した生地を軽く押してガス抜きをする。

7 生地を丸くまとめ、スケッパーか包丁で9等分にする。

8 分割した生地を丸くととのえ、ラップをかけて約10〜15分休ませる。(ベンチタイム)

9 生地を円すい形にし、めん棒で伸ばして二等辺三角形にし、幅の広いほうからくるくる巻く。

10 角皿にオーブンシートまたはアルミホイルをしき、巻き終わりを下にして並べ、霧をふく。

11 棚下段にのせてオーブン「発酵40℃」で約20〜30分、2〜2.5倍に発酵させる。(二次発酵)

12 生地の表面にとき卵をぬり、棚下段にのせてオートメニュー「8 ロールパン」で焼く。

パン生地作りのコツとポイント

●牛乳はあたためて
約40℃にあたためたものを使います。冷蔵庫から出したばかりの冷たい牛乳を使うと、ふくらみが悪くなります。

●こね上げた温度は
28℃前後が最適。生地がこの温度になるようにしてこね上げます。
夏場など室温が高いときは、下のボウルに水を入れてこね上げます。

●発酵のときは
生地が乾燥しないように、ラップをかけたり、霧をふくことを忘れずに。
また、発酵時間はあくまでも目安。季節、室温などにより異なります。ドアを開け、ふくらみ具合の様子を見ながら加減します。

●一次発酵後の発酵の目安
一次発酵後、生地が2～2.5倍に発酵したら、指に粉をつけて、発酵具合を見ます。

発酵良好	発酵不足	発酵過剰
指穴がそのまま残る	指穴がすぐに戻る	周囲にしわができ、沈んでしまう
	●かたく重いパンになる	●パサついたパンになる
発酵完了	発酵時間を追加する	※次回は発酵時間を短めにする

※失敗した生地は、ピザ生地や揚げパンに利用してください。

自動 あんパン

キー名	オートメニュー 8 ロールパン	付属品 棚下段
加熱時間	約20分	

材料（9コ分）

パン生地
　ロールパンと同量（P76）
市販のあん …………200g
けしの実 ………………少々

〈手動で加熱する場合〉
オーブン「190℃」約20～22分

作り方

1 ロールパン（P76）の1～8と同様にしてパン生地を作る。（ベンチタイムまで）

2 あんを9等分して丸める。パン生地をめん棒で伸ばして中央にあんをのせ、周囲をつまみあげるようにして包む。

3 角皿にオーブンシートまたはアルミホイルをしき、包んだ方を下にして並べ、指に粉をつけてパンの中央をくぼませる。

4 霧吹きをして棚下段にのせ発酵「40℃」で約20～30分、2～2.5倍の大きさになるまで発酵させる。（二次発酵）

5 生地の表面にとき卵をぬり、けしの実を散らして棚下段にのせオートメニュー「8 ロールパン」で焼く。

自動 コーンマヨネーズパン

キー名	オートメニュー 8 ロールパン	付属品 棚下段
加熱時間	約20分	

材料（9コ分）

パン生地
　ロールパンと同量（P76）
コーン……………大さじ9
マヨネーズ・パセリ（みじん切り）
　……………………各適量

〈手動で加熱する場合〉
オーブン「190℃」約20～22分

作り方

1 ロールパン（P76）の1～8と同様にパン生地を作る。（ベンチタイムまで）

2 角皿にオーブンシートまたはアルミホイルをしき、1の生地をかるくつぶして並べ、霧吹きをして棚下段にのせ発酵「40℃」で約20～30分、2～2.5倍の大きさになるまで発酵させる。（二次発酵）

3 生地の表面にとき卵をぬり、コーン大さじ1をうめ込み、その上にマヨネーズをかける。

4 棚下段にのせてオートメニュー「8 ロールパン」で焼く。仕上がりにパセリをかける。

自動 ビッグピザ

材料（角皿1枚分）	
生地	
強力粉	180g
砂糖	15g
塩	小さじ1/2
ぬるま湯（40℃）	90mL
ドライイースト（予備発酵のいらないもの）	小さじ1
バター（柔らかくしておく）	15g
具	
市販のピザソース	適量
玉ねぎ（薄切り）	中1/4コ（50g）
ピーマン（薄く輪切り）	1コ
サラミソーセージ（薄く輪切り）	1/4本
ベーコン（2cm角に切る）	2枚
マッシュルーム（スライス）	小1缶
ピザ用チーズ	100g

1mL＝1cc

キー名	オートメニュー 2ピザ	付属品 棚上段
加熱時間	約20分	

〈手動で加熱する場合〉

両面グリル　約20〜23分

作り方

1 ロールパン（P76）の1〜6と同様にしてパン生地を作る。

2 生地を丸くまとめ、ラップをかけて約10分休ませる。

3 台に粉をふって生地をのせ、めん棒で角皿いっぱいの大きさまで伸ばす。

4 角皿にサラダ油を薄くぬり、3をのせてフォークの先で穴をあけ、ピザソースをぬる。具を並べてチーズをのせる。

5 棚上段にのせてオートメニュー「2 ピザ」で焼く。

お好みの具を使ってバリエーションメニュー

玉ねぎ50g、お好みの具（たこ、むきえび、ロールいか、あさりの水煮）80g、チーズ80gの順にのせる。

生地にオリーブオイルをぬり、塩、こしょうをして、ツナ、コーン、マヨネーズ、チーズの順にのせる。

キムチは細かく刻んでのせ、その上に薄切りしたゆで卵をのせる。

自動 冷凍ピザ

材料	
市販のオーブン用冷凍ピザ	2枚（直径14cm）

キー名	オートメニュー 2ピザ 仕上がり「弱め」	付属品 棚上段
加熱時間	約18分	

〈手動で加熱する場合〉

両面グリル　約18〜20分

作り方

1 角皿にピザを並べて、棚上段にのせる。

2 オートメニュー「2 ピザ」の仕上がり「弱め」で焼く。

★大きめのピザなどは
両面グリルで様子を見ながら焼いてください。

スコーン

材料(直径約 5 cmのスコーン型12コ分)

A
- 薄力粉 ……(合わせてふるう)………250g
- ベーキングパウダー …(合わせてふるう)……小さじ 4
- 砂糖 ……………………………大さじ 1

バター(1 cm角に切る)……………50g
卵 ………………………………… 1 コ
牛乳 ……………………大さじ 5 ～ 6

キー名	オーブン「180℃」	付属品
加熱時間	約20～23分	棚下段

作り方

1 ボウルにAとバターを入れ、指先でバターをもみ込むように混ぜ、全体をサラサラにする。

2 卵、牛乳を入れて軽く混ぜ、粉っぽくなくなったらひとまとめにする。

3 粉を軽くふった台の上で、生地を約 2 cmの厚さに伸ばし、型で抜く。

4 角皿にオーブンシートまたはアルミホイルをしく。3を並べて棚下段にのせオーブン「180℃」で約20～23分で焼く。

★甘さを控えてありますので、お好みによりジャムや生クリームをつけてお召し上がりください。

いちごジャム

材料

いちご(へたをとる)………………300g
砂糖 …………………………………150g
レモン汁 ………………………大さじ 1
サラダ油 ……………………… 2 ～ 3 滴

キー名	レンジ「600W」	付属品　なし
加熱時間	約10分+約 5 ～ 7 分	

作り方

1 耐熱容器にいちご、砂糖、サラダ油を入れてレンジ「600W」で約10分加熱する。

2 かき混ぜてさらにレンジ「600W」で約 5 ～ 7 分加熱する。途中で 2 ～ 3 回かき混ぜる。

3 仕上げに泡をすくい取り、レモン汁を入れて軽く混ぜる。

★加熱後はサラッとしていますが、冷めるとジャム状になります。

あべかわもち

材料(2 コ分)

もち …… 2 コ(1 コ50g)　砂糖 ……………………20g
きな粉 ………………20g　塩 ……………………少々

キー名	レンジ「600W」	付属品　なし
加熱時間	約50秒～ 1 分	

作り方

1 きな粉、砂糖、塩を混ぜ合わせる。

2 もちを水にさらし、1をまぶして耐熱皿にのせる。

3 レンジ「600W」で約50秒～ 1 分加熱する。もちがふくらんできたら、でき上がり。

焼きいも

材料

さつまいも(Mサイズ)…… 2 本(600g)

キー名	オーブン「200℃」	付属品
加熱時間	約40～50分	棚下段

作り方

1 さつまいもは洗って水気をとる。

2 角皿にオーブンシートまたはアルミホイルをしく。さつまいもをはなして並べる。

3 棚下段にのせオーブン「200℃」で約40～50分焼く。

★さつまいもの大きさ、形状、太さによって、火の通り具合が異なります。
様子を見ながら加熱してください。